

Bicicleta Fija

**ARG-158**

Manual de  
**Instrucciones**



## **TABLA DE CONTENIDO:**

- 1) INFORMACIÓN IMPORTANTE
- 2) DIBUJO DE VISTA EXPLOTADA
- 3) HERRAMIENTAS DE MONTAJE Y PIEZAS NECESARIAS
- 4) INSTRUCCIONES DE MONTAJE
- 5) DIBUJO COMPLETO DE EXPLOSIÓN
- 6) LISTA DE PARTES
- 7) CONSOLA INSTRUCCIÓN

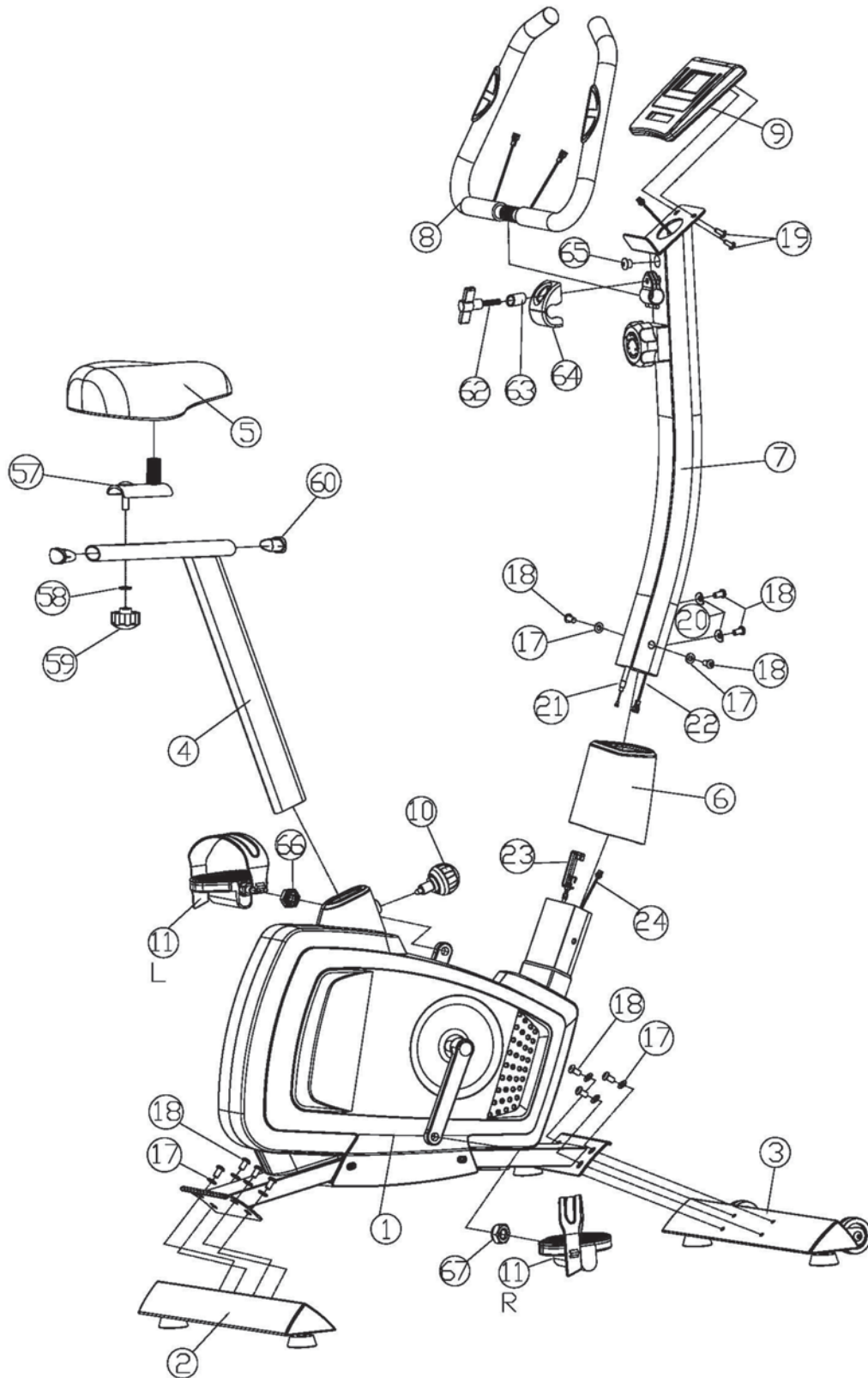
## SEGURIDAD

1. Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para su referencia cuando sea necesario.
2. Por favor, no ensamble ni use este equipo hasta que lea este manual a fondo y con cuidado. La seguridad y la eficiencia solo se pueden lograr cuando el equipo se ensambla, se mantiene y se usa de forma adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados de todas las advertencias y precauciones.
3. Para un uso totalmente seguro, se requiere una superficie estable y nivelada. Proteja su piso con una alfombra. No use el equipo en áreas húmedas como sauna de piscina, etc. Para el espacio de seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
4. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
5. Sé consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
6. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo, el equipo debe ser ensamblado y utilizado solo por adultos.
7. El equipo está diseñado solo para uso doméstico, el peso máximo del usuario es: 120 kg.
8. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
9. Usar ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar movimientos.
10. Mantén la espalda recta mientras haces ejercicio.
11. Antes de usar el equipo, verifique que la barra de la manija, el asiento y las tuercas y pernos estén bien apretados.
12. Para las partes ajustables, tenga la posición máxima en su mente, no exceda la marca "stop", de lo contrario, causará riesgo.
13. Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso al ensamblar o revisar el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el uso, deténgalo inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
14. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimar su espalda. use siempre las técnicas de elevación adecuadas y / o busque ayuda si es necesario.
15. Todos los accesorios móviles (por ejemplo, pedal, manillar, silla, etc.) requieren mantenimiento semanal. Verifíquelos antes de usarlos todo el tiempo. Si algo está roto o suelto, por favor, corrígelo de inmediato. Puede continuar usándolos solo después de que regresen a buenas condiciones.
16. Preste atención a la ausencia de un sistema de rueda libre que supondrá un riesgo grave.
17. Puede ajustar la resistencia girando el ajustador de resistencia.
18. Bloquee el equipo cuando deje de usarlo.









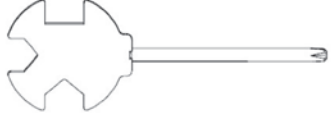
## MANTENIMIENTO

1. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste (por ejemplo, barra de manejo, pedales y asiento ... etc.). Es vital que se reemplacen las piezas defectuosas. Y no utilizar hasta que se repare por completo.
2. Verifique regularmente que los elementos sujetos con tuercas y pernos estén apretados correctamente.
3. Recuerde regularmente engrasar las piezas móviles.
4. Especial atención al componente, la mayoría de ellos son susceptibles de desgaste como sistema de freno, almohadilla para el pie, etc.
5. Como el sudor es muy corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del equipo, particularmente la computadora. Limpie inmediatamente el equipo después de usarlo. Las piezas esmaltadas se pueden limpiar con una esponja húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
6. Detenga el equipo en un ambiente limpio y seco, alejado de los niños.

# PERSPECTIVA EXPLOTADA



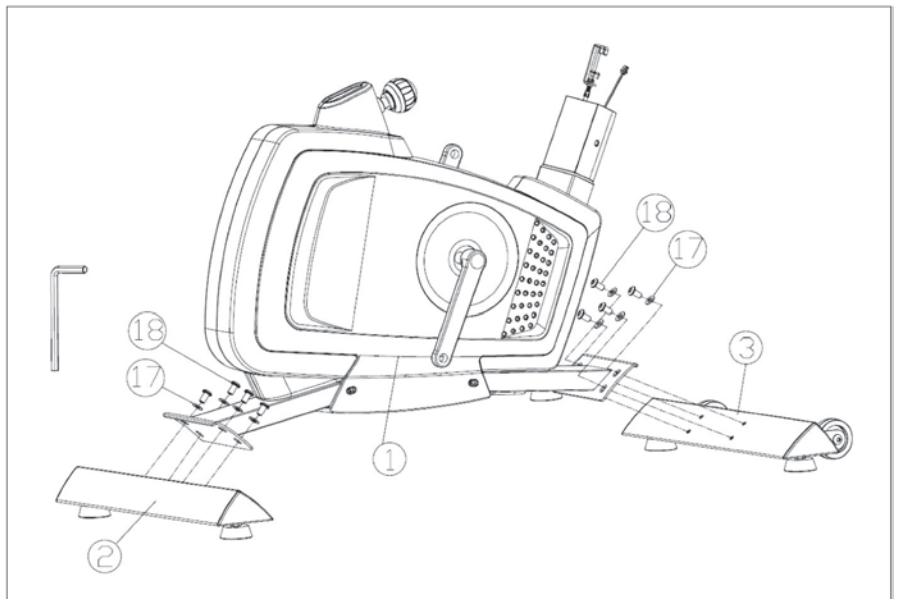
## HERRAMIENTAS

 <p>TORNILLO HONGO</p>	 <p>ARANDELA</p>	 <p>ARANDELA CURVA</p>
 <p>MARIPOSA EN T</p>	 <p>JUNTA</p>	 <p>PARTE DECORATIVA</p>
 <p>LLAVE ALLEN</p>	 <p>15/19 LLAVE</p>	 <p>MULTIHEX</p>

## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 1:

Fije el estabilizador delantero (2) y (3) en el bastidor principal (1) con ocho juegos de arandela plana (17), tornillos allen de cabeza de champiñón (18) herméticamente.  
 Nota: el estabilizador delantero es con rueda de transporte.

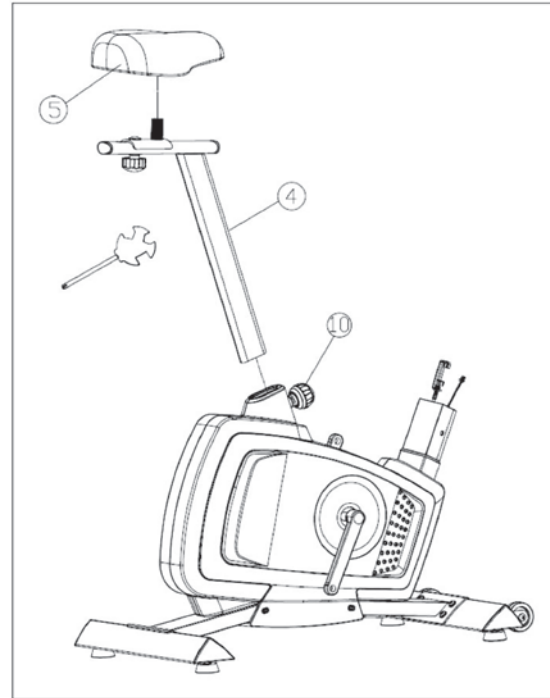


## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 2:

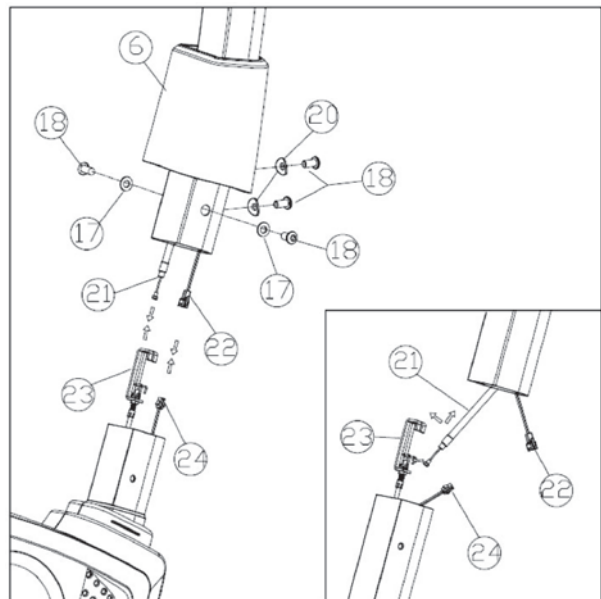
Afloje la perilla de ajuste (10) y extráigala antes de deslizar el soporte del asiento (4) en la carcasa del soporte del asiento en el bastidor principal (1), y alinee los agujeros para la altura deseada, luego suelte la perilla de ajuste y apriete es correcto luego arregle el asiento (5) en el juego de deslizamiento del asiento.

Nota: No exceda la marca "detener".



### Paso 3:

Primero coloque el poste delantero (7) en la parte decorativa (6), luego conecte el cable de ajuste de resistencia (21) con (23), así como el cable de la consola (22) con (24). Por favor, hágalo cuidadosamente después del ensamblaje foto como adjunta. Fije el poste delantero (7) en el bastidor principal con dos juegos de tornillos Allen de cabeza de champiñón (18) y arandelas onduladas (20) y dos juegos de tornillos Allen de cabeza de champiñón (18) y arandelas planas (17) adecuadamente. Luego, fije la parte decorativa (6) en la cubierta de plástico.

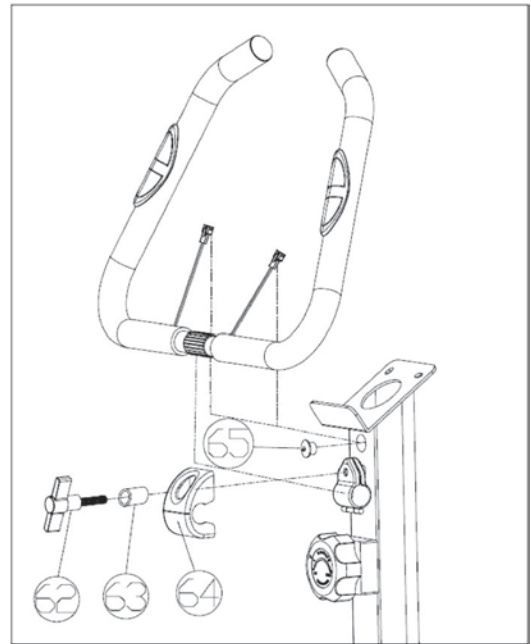


## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

### Paso 4:

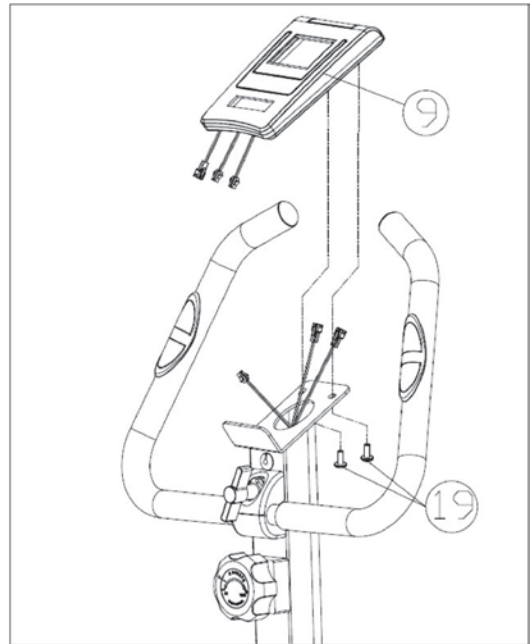
Saque el tapón protector (65) y coloque los dos pedazos de cables en la barra del mango primero en el tapón de protección, luego en el orificio, luego de eso coloque el tapón protector (65) de nuevo en el orificio.

Fije la barra del mango (8) en el casquillo de fijación de la barra del manillar con la perilla en forma de T (62), la carcasa (63) y la pieza de plástico decorativa (64).



### Paso 5:

Atornille el tornillo de cabeza hueca transversal (19) de la consola (9) y conecte los cables de la consola correctamente, luego alinee la consola (9) con la placa soldada en el poste delantero (7) y luego fije la consola (9) con el tornillo de cabeza hueca transversal (19) herméticamente.



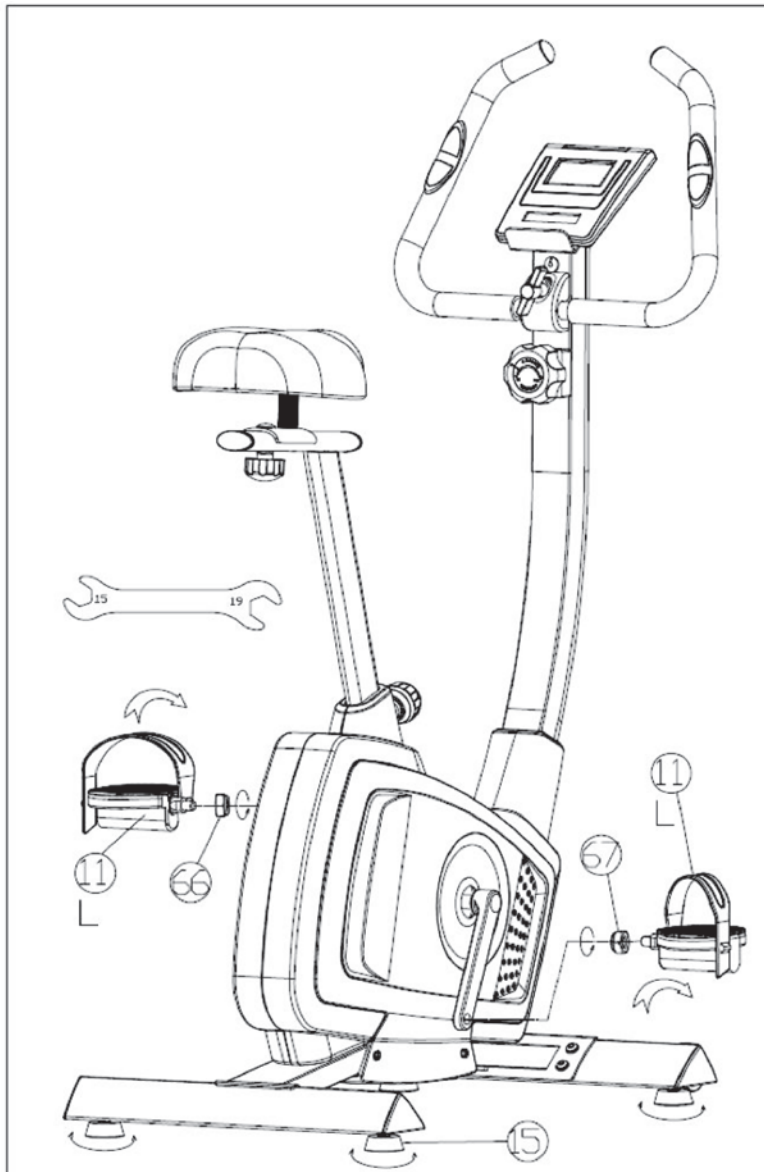


## INSTRUCCIÓN DE MONTAJE

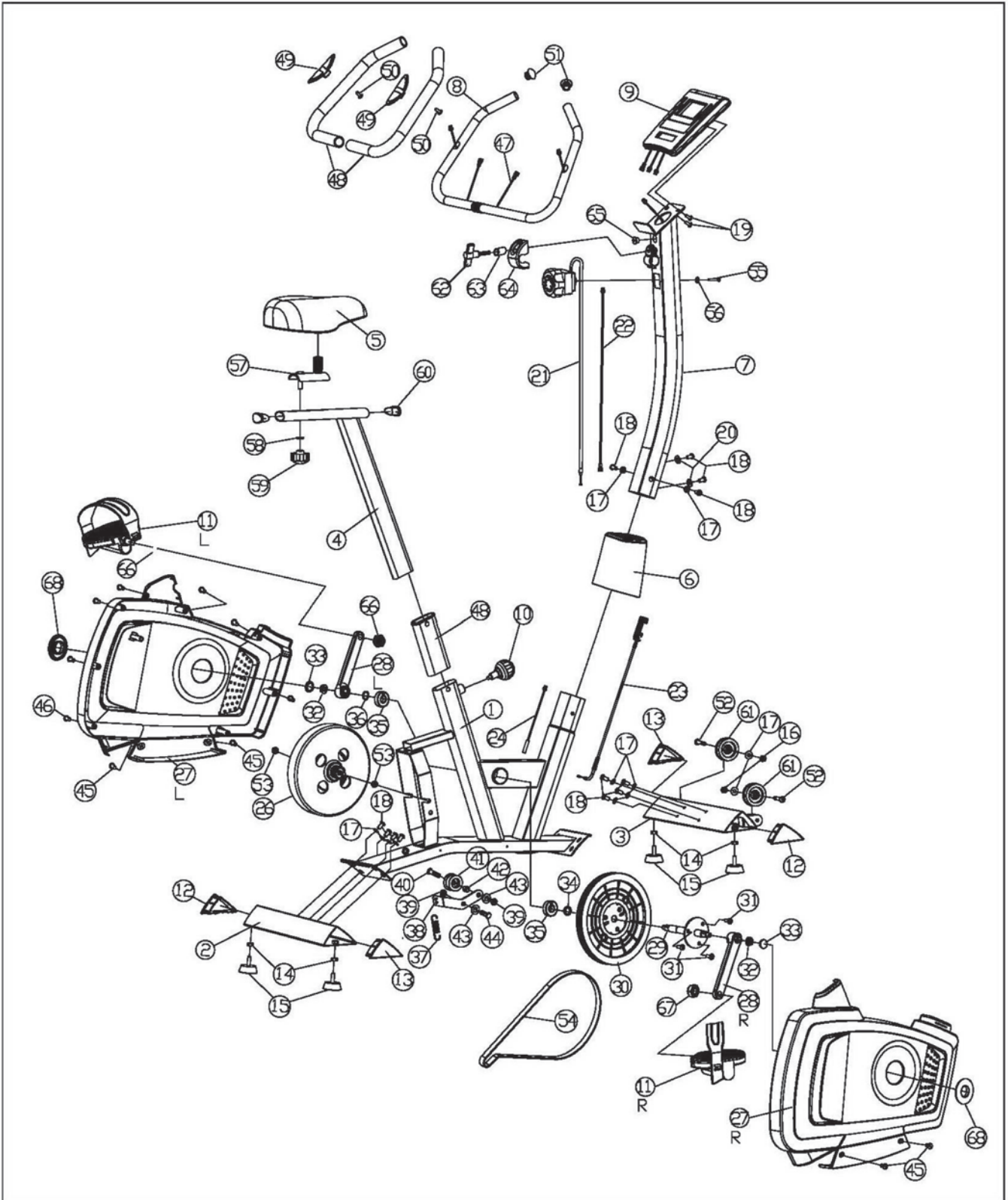
### Paso 6:

Fije el pedal (11L) que está marcado "L" en la manivela (28L) marcado "L" con contratuerca (66L) fuertemente en sentido antihorario, luego fije el pedal (11R) que está marcado "R" en la manivela (28R) marcado "R" con la tuerca de seguridad (67R) apretadamente en el sentido de las agujas del reloj.

Ahora que el equipo se completó ensamblado, si no lo nivela en el piso, puede ajustarlo con la almohadilla para el pie de ajuste (15).



# PERSPECTIVA EXPLOTADA COMPLETA



## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	Partes	Características	Ct.
1	Cuadro Principal		1
2	Estabilizador Trasero	80×40×1.5×450L	1
3	Estabilizador Delantero	80×40×1.5×450L	1
4	Poste del asiento	60×20×1.5×460L	1
5	Asiento		1
6	Parte Decorativa	ABS	1
7	Poste Frontal	Dtube 55×62×1.5×750L	1
8	Manubrio	Ç 22×1.5	1
9	Consola		1
10	Perilla Ajustable	M16×1.5×25L	1
11L	Pedal Izquiero	BC1/2"-24	1
11R	Pedal Derecho	BC1/2"-24	1
12	Tubo Estabilizador 1	ABS	2
13	Tubo Estabilizador 2	ABS	2
14	Tuerca Hexagonal	M8	4
15	Apoyapies Ajustable	φ48×16L×M8×25	4
16	Tuerca de Bloqueo	M8	2
17	Arandela	Ç 8.2× Ç 16×1.5	12
18	Tornillo Hongo	M8×15	12
19	Tornillo con Cabeza Cruz	M5×15	2
20	Arandela Curva	Ç 8.2× Ç 20×1.5×R25	2
21	Cable	PP	1
22	Cable de Consola	900mm	1

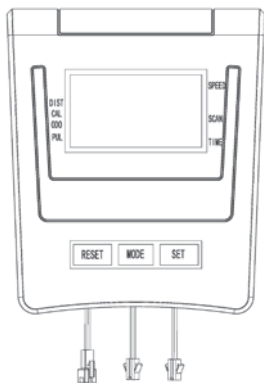
## NOMENCLADOR

LISTA DE PARTES			
Nº	Partes	Características	Ct.
23	Cable de Resistencia	620mm	1
24	Cable de Sensor	430mm	1
25	Cojinete		1
26	Volante magnetic	∅ 240×32	1
27L	Cobertor Izquierdo	ABS	1
27R	Cobertor Derecho	ABS	1
28L	Manivela Izquierda	140L-1/2-20UNF-LH	1
28R	Manivela Derecha	140L-1/2-21UNF-RH	1
29	Eje	∅ 17×127	1
30	Polea	∅ 240×20×PJ5	1
31	Tuerca Hexagonal	M8×16	3
32	Brida	M10×1.25	2
33	Cobertor Manivela	PP	2
34	Espaciador de Polea	∅ 22× ∅ 17.2×5	1
35	Cojinete	6003 2RS	2
36	Espaciador C-Clip		1
37	Arandela	∅ 1.2× ∅ 12.5×67	1
38	Fijador	T=4.0	1
39	Tuerca Hexagonal	M10×1.5	2
40	Tornillo	M10×1.5×35L	1
41	Guia de Polea	∅43×∅35.5×25	1
42	Cojinete Espaciador	∅ 14× ∅ 10.2×6L	1
43	Arandela	∅ 20× ∅ 10.2×1.5	2

## NOMENCLADOR

<b>LISTA DE PARTES</b>			
<b>Nº</b>	<b>Partes</b>	<b>Características</b>	<b>Ct.</b>
44	Tornillo	M10×1.5×25L	1
45	Tornillo	ST4.2×19 φ8	4
46	Tornillo	ST4.2×16 φ8	8
47	Cable de Sensor Cardiaco	500mm	2
48	Goma	φ20×5T×490	2
49	Sensor Cardiaco		2
50	Tornillo	ST4.2×20 φ8	2
51	Tubo de Manubrio	φ22×1.5	2
52	Tornillo para Allen	M8×40 thread 20	2
53	Tuerca Hexagonal	M10	2
54	Correa	PJ5 - 380	1
55	Tornillo en cruz	M5×40	1
56	Junta Circular		1
57	Deslizador de Asiento		1
58	Arandela Curva	22×22	1
59	Perilla	PP	1
60	Enchufe	PP	2
61	Ruedas de Transporte	φ60×φ8.5×22	2
62	Mariposa en T	M8×45	1
63	Caja	φ8.5×φ12×25	1
64	Parte Decorativa	PP	1
65	Enchufe Protector	PVC	3
66	Contratuerca Izq	1/2-20UNF-RH	1
67	Contratuerca Der	1/2-20UNF-LH	1
68	Cojinete	PVC	2

## INSTRUCCION DE CONSOLA



### ESPECIFICACIONES :

TIME (TMR) .....	00:00-99:59
SPEED(SPD) .....	0.0-99.9KM/H(ML/H)
DISTANCE(DIST) .....	0.00-99.99KM(ML)
CALORIES(CAL) .....	0.0-999.9KCAL
※ODOMETER(ODO) .....	0-9999KM(ML)
※PULSE(PUL) .....	...40-240BPM

### FUNCIONES CLAVE:

**MODO:** esta tecla le permite seleccionar y bloquear a una función en particular que desee.  
**SET (SI TIENE):** Puede continuar con el establecimiento de datos para "TIEMPO" "DISTANCIA" "CALORÍAS".

**RESTABLECER (SI TIENE):** La tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.

### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

**AUTO ENCENDIDO /** El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando detecta una entrada del sensor de velocidad.

El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

### RESTABLECER

La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

### MODO

Para elegir ESCANEAR o BLOQUEAR si no desea el modo de escaneo, presione la tecla MODO cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

### FUNCIONES:

**HORA:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo total de trabajo se mostrará al comenzar el ejercicio.

**VELOCIDAD:** presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a SPEED. La velocidad actual se mostrará.

**DISTANCIA:** presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. La distancia de cada entrenamiento se mostrará.

**CALORIE:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. La cantidad de calorías quemadas se mostrará al comenzar el ejercicio.

**ODÓMETRO (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia total acumulada se mostrará.

**PULSE (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.

**ESCANEAR:** muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.

**BATERÍA:** Si la pantalla no se visualiza correctamente, vuelva a instalar las baterías para obtener un buen resultado.

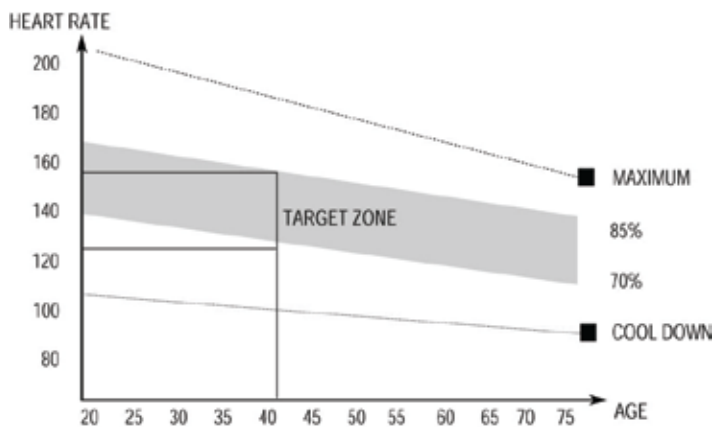
## RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

El calentamiento es una parte importante de la rutina. El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones. Calentar durante 2 o 5 minutos antes de ejercitarse. Debe comenzar cada sesión mediante calentamiento y estiramiento de los músculos, ayudando a aumentar la circulación y el pulso, a la vez que entrega más oxígeno.

Ejercicios de relajación al finalizar el entrenamiento, repitiendo el estiramiento ayuda a disminuir el dolor muscular. El propósito del enfriamiento es devolver al cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión. Un enfriamiento adecuado disminuye la lentamente su ritmo cardíaco y ayuda a que la sangre vuelva al corazón.

### Etapa de Ejercicio intenso

Esta es la etapa donde comienza el esfuerzo, luego de ejercitarse regularmente usted notará que sus músculos se ponen más fuertes. Es importante mantener un ritmo constante en el tiempo y hacer que su pulso cardíaco se ubique dentro de la "Target Zone" que se muestra en el siguiente gráfico:



Esta etapa debería tomarle no menos de 12 minutos. Aunque la mayor parte de la gente comienza en 15-20 minutos.

### Etapa de ejercicio liviano

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Durante 5 minutos reduzca la intensidad del ejercicio. Debe repetir los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar sus músculos para evitar lesiones.

A medida que se está más en forma, puede ir aumentando el nivel de ejercicio. Se recomienda ejercitar tres veces a la semana.

### **Tonificación muscular**

Para aumentar la tonificación muscular, deberá aumentar el nivel de ejercicio. Esto hará que sus músculos se tensionen y quizás no pueda entrenarse el tiempo que desee. Si al mismo tiempo desea mejorar su estado físico, debe modificar la forma de entrenar. Realizando trabajo liviano durante unos minutos y aumentar el nivel de carga sobre el final. Puede que tenga que disminuir la velocidad del ejercicio para mantener su ritmo cardíaco dentro de la "Target Zone".

### **Pérdida de peso**

Lo importante aquí es hacer un ejercicio duro, mientras más esfuerzo más calorías se queman. La continuidad de los ejercicios ayuda a la pérdida de peso.

### **Uso**

La perilla de control de tensión permite alterar la resistencia sobre los pedales, lo cual hará que la dificultad para pedalear sea mayor o menor.

### **MOVIMIENTO DE CABEZA**

Gire su cabeza a la derecha y sienta el estiramiento en el lado superior izquierdo de su cuello. Luego rote su cabeza hacia atrás, extendiendo su barbilla hacia el techo y mirando hacia arriba., Gire su cabeza hacia la izquierda y luego deje caer la cabeza hacia delante sobre su pecho.



### **LEVANTAMIENTO DE HOMBROS**

Levante su hombro derecho hacia la oreja. Luego levante su hombro izquierdo bajando el hombro derecho a la vez.



### **ESTIRAMIENTO LATERAL**

Abra sus brazos de manera lateral y levántelos por encima de su cabeza. Lleve su brazo derecho hacia el techo, lo máximo que pueda. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



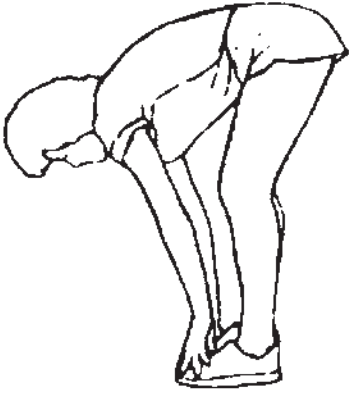
### **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS.**

Apoye una mano contra la pared para mantener el equilibrio. Lleve su pierna derecha hacia atrás y tire de su pie. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Mantenga durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### **ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES**

Siéntese con las plantas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Acerque sus pies a su ingle, lo más que pueda. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



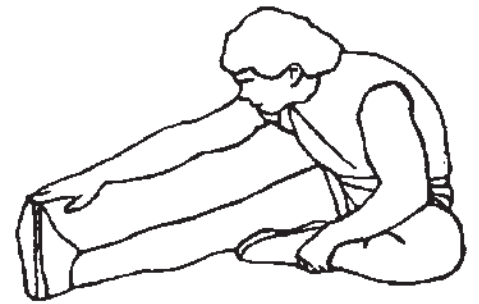


### **TOQUE DE PIES**

Lentamente inclínese hacia adelante desde su cintura, dejando que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se extienden hacia los dedos de los pies. Estire lo más que pueda y mantenga durante 15 segundos.

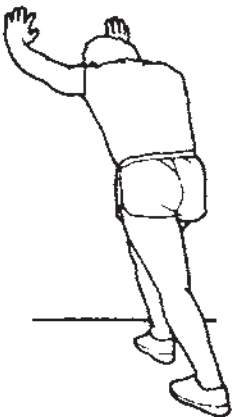
### **ESTIRAMIENTO DE TENDONES**

Extienda su pierna derecha. Coloque la planta de su pie izquierdo sobre la parte interna de su muslo derecho. Estírese todo lo posible hacia la punta de su pie. Mantenga durante 15 segundos. Relájese y repita con su pierna izquierda.



### **ESTIRAMIENTO DEL TALÓN DE AQUILES.**

Apóyese contra una pared ubicando su pierna derecha adelante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantenga su pierna izquierda estirada y el pie derecho sobre el suelo. Flexione la pierna derecha e inclínese hacia adelante, moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga 15 segundos y repita con la otra pierna.



La **Garantía RANDERS** cubre todo defecto o falla que pudiera producirse en el producto como consecuencia de partes estructurales que demuestren haber resultado defectuosas **durante los primeros 6 (seis) meses a partir de la fecha de compra.**

Quedan excluidos de la Garantía daños provocados por accidentes, golpes o uso indebido del producto (abuso de la función o de la resistencia técnica indicada).

Se asegura la reparación del mismo en un plazo que no puede exceder los **60 (sesenta) días a partir de la fecha** de la solicitud de la reparación, ampliable por razones de fuerza mayor.

### **BENEFICIOS**

- Nuestros centros de servicio autorizado le validarán la garantía de 6 (seis) meses al presentar el recibo que prueba su compra en un vendedor autorizado.
- Por favor, guarde ese recibo como prueba de su compra. Deberá presentarlo para obtener el servicio incluido en nuestra garantía de **6 (seis) meses.**

### **LA GARANTÍA DE 6 (MESES) NO INCLUYE**

- Deterioro resultado del desgaste normal, accidental o por negligencia. Por favor, lea el manual de instrucciones para el mantenimiento de su equipo **RANDERS.**
- Equipos **RANDERS** comprados a vendedores no autorizados por **ARGENTRADE.**
- Reparaciones realizadas por un tercero no autorizado.

Si necesita realizar cualquier tipo de reparación, por favor, póngase en contacto con un agente del servicio técnico autorizado a través de **Tel: 0800-333-0656** o por mail a [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)



• Para hacer efectiva dicha garantía es absolutamente imprescindible exhibir la factura de compra del producto.

• RANDERS se reserva el derecho de determinar si está en conformidad con los términos y las condiciones de la garantía de 6 meses. La misma se aplica y tiene validez solamente en el país de compra.



En caso de necesitar repuestos o asesoramiento, dirigirse a:

Calle 514 N° 2050 (1901) Ringuelet - La Plata - Bs.As.

Tel: 0800-333-0656

Información del producto o su uso: [postventa@randers.com.ar](mailto:postventa@randers.com.ar)

[www.randers.com.ar](http://www.randers.com.ar)

Para hacer efectiva la garantía RANDERS es imprescindible completar los datos del comercio donde se adquirió el producto, la fecha en que se realizó la venta y la ubicación del local junto con la información personal.

**DATOS PERSONALES:**

**Nombre y Apellido:**

**Domicilio:**

**Teléfono:**

**Comercio donde adquirió el producto:**

**Localidad:**

**Fecha de venta:**

**ARGENTRADE**

ARGENTRADE SRL- Calle 514 N° 2050 (1901)  
Ringuelet - La Plata - Bs.As. - Tel: 0800-333-0656  
info@argentrade.net - www.argentrade.net